



# Phương pháp thiền quán và trì tụng đức Quán Thế Âm

ISSN: 2734-9195

08:05 18/03/2025

Lời nguyện cầu này xin dành tặng những ai chưa thấu hiểu những bản kinh văn với lý nghĩa thâm sâu, rộng lớn được chư đạo sư trong các đời quá khứ soạn tác, đồng thời cũng là một phần trong các lời cầu nguyện tại các khóa lễ thành tựu.

*Đức Pháp Chủ thứ 70 Phật giáo Bhutan, Je Khenpo Trulku Jigme Choedra*

*Quy y đức Bồ tát Quán Thế âm:*

Ngưỡng nguyện đức Quán Âm từ phụ  
Là hiện thân của ba ngôi báu,  
Xin nương nấu thành kính quy y  
Đến khi chứng quả vô thượng Bồ đề.

Con xin quy kính Bạc thầy Bản sư,  
Pháp chủ Tâm Đại từ Đại bi  
Nhất thể, Hiện tiền, Trụ trì Tam Bảo.  
Đức Quán Âm đại từ đại bi -  
Là kết tinh ba ngôi báu diệu kỳ  
Con cùng tất cả hữu tình  
Ở nơi sáu cõi tử sinh luân hồi,  
Nguyện quy y tới khi thành chính giác.

*Phát khởi Bồ đề tâm đối trước đức Quán Thế âm:*

Phật tính chúng sinh vốn không mờ,  
Nhưng vì si ám sống trong mơ  
Lang thang bất tận luân hồi khổ,  
Nẻo ác, đường mê, chẳng lối về.  
Nay với lòng xót thương từ mẫn  
Con xin nguyện phát tâm Bồ đề  
Pháp môn vô thượng thệ nguyện học  
Phật đạo vô thượng thệ nguyện thành.

Thân tướng phàm bởi duyên các uẩn;  
Cùng các đại, các thức tạo nên.  
Nhất tâm quán lý nhân duyên -  
Thân tứ đại thành giai không tức khắc -  
Như biển mây tan biến tận vô cùng.  
Ngàn hiện tướng vốn là chân không  
Nhưng tự tính là quang minh diệu hữu.  
Như pha lê và ánh pha lê chiếu rọi.  
Đừng dao động khỏi cảnh Không rực rỡ này.

Hãy thiền quán - về pháp tướng Quán Âm  
Và Tính không - của chính ngay pháp tướng ấy.  
Trên đóa hoa bạch liên tám cánh -  
Thanh tịnh không một mảy bụi trần  
Là nguyệt luân xoa dịu nhiệt phiền não.  
Chủng tử HRI sắc trắng tại trung tâm.  
Tỏa rạng lên muôn ngàn tia sáng -  
Cúng dường chư Phật, Bồ tát mười phương -  
Lợi lạc pháp giới chúng hữu tình,  
Rồi nguồn sáng tỏa ra trở lại,  
Hòa tan vào chữ chủng tự HRI.  
Chủng tử HRI trở thành tinh tú  
Lưu chứa từ bi tâm chư Phật ba thời,  
Hóa hiện bậc Hộ trì Quán Thế Âm.  
Vượt luân hồi - niết bàn mọi che chướng nhị nguyên,  
Sắc thân ngài núi tuyết trắng thanh tịnh.  
Thành tựu Chân Như bất biến,  
Làm chủ dòng tâm thức mình.  
Trong thế ấn hai tay chấp lại.  
Để lợi lạc vô lượng chúng sinh,  
Hóa hiện Báo thân không dừng nghỉ,  
Tay trái ngài cầm cành sen trắng.  
Với biểu trưng lòng từ vô lượng  
Qua Hóa Thân hướng đạo chúng sinh.  
Tay bên phải phía dưới của ngài  
Cầm chuỗi tràng pha lê sắc trắng.  
Kim thân ngài đắp y tua lụa  
Cùng với nhiều trang sức trang hoàng  
Tại trung tâm ánh sáng kết tinh  
Của trí tuệ bao la rộng lớn,

Ngài an tọa trong thế kiết già  
Thân trong suốt như cầu vồng huyền ảo.  
Ứng tại Đầu, Họng, Tim huyết đạo  
Ba chữ chủng tử OM AH HUNG  
Tỏa vô lượng tia sáng rạng hư không  
Nơi những cõi Phật khắp mười phương thế giới  
Tự thân hóa hiện Bản tôn Trí tuệ,  
Triệu thỉnh vô lượng đức Quán Thế Âm  
Hòa tan trong thân tâm chính mình.

Bốn âm ZA HUNG BAM HO  
Liễu ngộ Thể tính Chân như tuyệt đối.  
Một lần nữa từ huyết đạo tâm  
Muôn ngàn tia sáng tỏa ra rạng ngời.  
Năm vị Trí tuệ Bản tôn uy đức  
Được thỉnh mời quán đỉnh giáng lâm  
Trải dòng nước cam lồ tuôn tràn khắp,  
Thân chúng con tràn đầy ân phúc  
Được tịnh hóa mọi nghiệp sạch không  
Dòng cam lồ vẫn còn lưu mãi  
Hội tụ trên huyết đạo đỉnh đầu.  
Thân tướng mình thành Quan Âm Từ mẫu  
Với Phật Vô lượng quang ngự trên đỉnh đầu.

Ở ngay dưới huyết đạo của tâm  
Đĩa mặt trăng, chủng tử HRI rực rỡ  
Chú sáu âm xoay quanh chủng tử  
Lần lượt theo chiều kim đồng hồ,  
Tỏa rạng lên vô số ánh sáng  
Cúng dường Phật, Bồ tát mười phương.  
Nguồn sáng trở lại đầy lực cát tường  
Trọn vẹn gia trì thân, khẩu, ý chư Phật.  
Nguồn sáng từ chú sáu âm chiếu rọi  
Tới tất cả sinh linh sáu cõi  
Tới cả nhân thống khổ luân hồi.  
Tội chướng tức thời tiêu tan,  
Sáu phiền não thành thanh thản.  
Ngoại thế giới vô tri thành cõi hỷ lạc.  
Chúng sinh lầm lạc hóa hiện đức Quán Âm  
Khắp tam giới thành miền Tịnh độ.  
Những ân phúc gia trì hết thảy

Tan biến lại khắp ánh sáng vô biên  
Rồi hòa nhập vào câu chân ngôn mật ngữ.







Hãy trì tụng càng nhiều càng tốt câu chân ngôn sáu âm

□□□□□□□□□□

OM MANI PADME HUNG

Thiền quán:

Toàn bộ thể giới bên ngoài và thân tâm của tất cả chư Phật, Bồ tát hòa tan vào ánh sáng và thể nhập vào thân tâm người thực hành.

Tự thân ta trong thân tướng Bản tôn  
Rồi dần dần tan ra như huyễn ảnh  
Thân tướng vốn từ hư không, nay trở lại hư không.  
Trụ trong Chân như, vắng bật mọi mộng tưởng.

*Hồi hướng:*

Nguyện đem công đức tu hành  
Nhanh chóng thành tựu Đại từ bi tâm  
Tất cả chúng sinh không dư sót  
Nguyện cầu thể nhập đức Quán Âm.  
Lời thệ nguyện phát tâm Bồ đề  
Phật Kim Cương trì Pháp thân vĩ đại  
Cùng với chư Hộ pháp, Bản tôn,  
Tới Bậc thầy Bản sư từ mẫu  
Và tất cả thánh tổ nhiều đời.  
Ba đời chư Phật đã tu,  
Viên mãn thành tựu tuyệt không mê lầm,  
Trí siêu việt, đại từ bi tâm  
Con nay duy nguyện phát tâm như vậy.

Những câu kệ cầu nguyện đức Quán Thế Âm ban cát tường

Nguyện cầu đức Quan Thế Âm  
Từ mẫu hộ niệm, gia ban cát tường  
Nguyện cầu tâm chú sáu âm  
Vang xa khắp chốn, gia ban cát tường  
Nguyện Thân, khẩu, ý Thế tôn,  
Mãi luôn che chở, gia ban cát tường  
Nguyện cầu giáo pháp Như lai  
Mãi luôn hưng thịnh, gia ban cát tường!

Hành giả có thể trì tụng thêm những lời cầu nguyện cát tường khác mà mình biết, còn nếu không thì bản thân lời cầu nguyện này là đủ. Bản kinh văn này được đức Pháp chủ Je Khenpo Jigme Choedrak soạn tác, theo lời thỉnh cầu tha thiết của Khenpo Pela – Trưởng ban Phục chế Kinh văn Cổ Giáo hội Trung ương (Dratshang Sungrab Namso), với tâm nguyện soạn một bộ luận giảng về phương pháp thiền quán, trì tụng nghi quỹ đức Quán Thế Âm, để làm lợi lạc cho đại chúng tại Shar Samten Gang trong lễ trì tụng mani thường niên.

Lời ngưỡng nguyện chí thành lên đức Quán Thế Âm – hạt giống thành tựu Tứ Thân Phật

Trí tuệ Phật bản lai tối thắng  
Thường trụ khắp mười phương ba đời,  
Tính giác biết, nguyên sơ, bất biến.  
Ngưỡng nguyện Bản sư - Pháp thân Phật  
Pháp thân Phật tự tính bản lai  
Pháp thân Phật bất sinh, thanh tịnh  
Chúng con xin đỉnh lễ Pháp thân.

Tướng uẩn Phật là năm đại lạc  
Năm ánh sáng trí tuệ vô dư.  
Tay ngài trì giữ kim cương chữ  
Biểu trưng thân và tuệ không chia rời.  
Năm chữ chữ là năm loại Tín  
Với uy lực Đại hải vô bờ.  
Chúng con xin kính lễ Báo thân.

Vô lượng cõi tịnh khắp pháp giới vô biên -  
Với nguyện lực từ bi tâm vô ngại -  
Trí tuệ thiện xảo độ thoát quần sinh.  
Con kính lễ Hóa thân muôn khắp tướng hình.

Xin dâng cúng lên ba đời trăm ngàn đức Phật  
Dù kính ngưỡng chỉ một sợi lông  
Trên thân tướng đức Tâm Đại Từ  
Được công đức phi thường, siêu việt  
Ấy là lời chỉ dạy từ Đức Thế tôn.

Nương nguyện lực lợi lạc quần sinh,  
Chúng con xin thực hành dâng cúng  
Mọi hiện tượng và tạo tác trong tâm  
Nội cúng, ngoại cúng và tối thượng cúng dường  
Xin dâng lên nhờ sức định quán  
Phẩm vật tràn khắp biển mây Phổ Hiền.  
Xin đức Đại Từ Đại bi rủ lòng xót thương,  
Hoan hỷ thọ nhận, giáng ban cát tường.

Đấng Đại bi trong muôn ngàn huyễn tướng  
Nơi ba đời pháp giới mười phương  
Xin rủ lòng xót thương gia hộ

Cho chúng con hạnh nguyện viên thành.  
Ngưỡng nguyện mandala Liên hoa bí mật chủ  
Con cùng bằng hữu, tình thân v.v...  
Xin nhất tâm hành trì và dâng cúng  
Đức Đại bi chủ, xin gia hộ  
Cho con chứng ngộ Phật quả bộ Liên hoa.

Nhờ công đức cúng dường tịnh thủy,  
Nguyện chúng con thoát khổ cõi thấp sinh  
Nơi cõi cao có bảy thánh đức quý  
Nguyện được tự do, thắng hạnh trong kiếp người  
Nhờ công đức cúng dường tịnh thủy,  
Tâm chúng con không còn nhiễm nhơ  
Bởi tà kiến sạch-dơ, không-có.  
Nguyện tín căn nơi nhân quả không mai một  
Không thoái thất mà tăng trưởng tốt cùng.

Nhờ công đức cúng dường hoa báu  
Không cầu bản nơi hiện tướng luân hồi.  
Bậc dẫn đạo dòng tâm xuất thế;  
Nguyện chúng con mãi là đệ tử nơi Thầy.  
Nhờ công đức cúng dường hương tuệ  
Mà những lời thệ nguyện không sai  
Không sa đọa, khuyết nhơ, bất tịnh;  
Tỏa giới đức ngọt ngào tịch tĩnh.  
Nguyện chúng con giới nguyện viên thành.





Nhờ công đức cúng dường đèn tuệ.  
Đời sống con phúc huệ đẹp rạng ngời  
Nhờ năng lực hành thiền an định,  
Cùng hợp nhất tuệ quán không hai  
Nguyện liễu ngộ ngày một cao bước,  
Cùng năng lực thần thông thiện hành.  
Nhờ công đức cúng dường hương thủy  
Làm mát êm cơn nóng bức khổ luân hồi  
Biển mây tụ Bồ đề tâm vô lượng  
Mưa Pháp nhuần lợi lạc quần sinh.

Nhờ công đức cúng dường thực phẩm  
Nguyện chúng con thoát khổ bần hàn

Thọ mạng dài lâu, thân thể cường tráng  
Chư hành giả hưởng vị thiên pháp lạc.  
Nhờ công đức cúng dường, tán thán  
Âm pháp khí du dương, hòa điệu, nhất như  
Nguyện tham dự bát phong tịnh hóa  
Và lời nói con luôn cao quý thiêng liêng.

Nhờ công đức cúng dường bảy báu,  
Ngay cả khi phú quý đầy khắp trời người,  
Không luyến ái cảnh lạc thú giả tạm thế gian.  
Nguyện con có bảy báu vô tận nơi hàng Thánh.  
Tám thiên nữ hoan hỷ dâng cúng dường chư Phật  
Nhờ công đức cúng dường cát tường tám tướng,  
Đạt thân kim cương Tướng hảo, Tùy hình,  
Nguyện con viên thành phẩm hạnh Phật.

Nhờ công đức cúng dường tịnh thủy  
Nguyện cầu dòng quán đỉnh chín muồi  
Tẩy sạch những vết nhơ trần cấu,  
Để bốn niềm hỷ lạc khởi sinh  
Để chứng đắc bốn Thân tối thắng.  
Nhờ công đức cúng dường y phục  
Không tích tập ác nghiệp giận sân  
Nhờ trên thân luôn khoác áo giáo Nhẫn.

Nguyện con đạt trí tuệ quang minh  
Ngoại pháp giới muôn ngàn phương tiện,  
Với vô số hiện tướng khởi sinh  
Hóa hiện mây cúng dường Quảng đại,  
Mang hỷ lạc Phật, Bồ tát mười phương  
Bồi cúng dường với tâm vô chấp,  
Của Chân như rực rỡ chói lòa.  
Nguyện chúng con được vô số đức hạnh  
Của muôn ngàn hiện tướng Hóa thân.  
Nội pháp giới tuệ giác chân như,  
Cảnh đại lạc an vui bất tận.

Nương nhờ lực hành trì dâng cúng  
Mạn đà la Hải hội Phật Bản tôn  
Nguyện đức hạnh Báo thân hết thảy  
Chúng con đạt không mấy dụng công

Phẩm cúng dường và người dâng cúng  
Cùng với bậc chứng tri thụ nhận  
Tự tính tốt cùng đều vốn là Không  
Xin dâng cúng với tâm liễu tri bất nhị  
Nguyện đức hạnh Pháp thân hết thảy  
Chúng con đạt không mảy mảy dụng công.



Nhờ công đức dâng lời tán thán,  
Cùng lòng kính ngưỡng khởi sinh  
Nguyện không bị đọa vào nơi cõi thấp  
Trở thành bậc dẫn đạo hữu tình  
Nguyện đạt thân, khẩu, ý giác ngộ.  
Nhờ công đức trì tụng sáu âm tâm chú,  
Lưu xuất từ kim khẩu chư Phật ba thời  
Siêu vượt ngôn từ, tâm phàm chủng loại.  
Nguyện cầu mọi phẩm đức hiển lộ trong tâm.

Nhờ năng lực tâm thành cầu khẩn,  
Nơi chốn này và trên cả đất nước này  
Đem chính mạng, hỷ lạc, thanh cao.  
Giảm trừ đi hư hoại chất chồng  
Của thế giới và sinh linh hết thảy,  
Kẻ tước đi niềm an vui hạnh phúc  
Của những ai hành pháp nhiệm màu,

Bằng những lời ác nguyện lầm sai  
Bằng những dòng tâm ma, tâm quỷ,  
Với lòng từ đại hỷ, vị tha,  
Nguyện tâm ác thành tâm hoa tỏa khắp  
Nguyện hung thanh hóa trận mưa lành.

Trong cả đời do tâm vị kỷ,  
Chỉ tích tập tài sản riêng mình -  
Hay ác độc lấy mạng chúng sinh,  
Xin xót thương những kẻ vô minh lạc lối,  
Xin đức Chủ Đại Bi cho họ hối tội  
Để dòng tâm họ không bị dối lừa.

Kính xin đức Đại bi hộ niệm,  
Cho chúng con gửi lời nguyện thiết tha  
Vững tâm con luôn tràn đầy tin kính  
Ngày lẫn đêm hưởng ân phúc gia trì.  
Để không đọa lạc khi tử biệt chia ly;  
Được chư Không hành Phụ Mẫu  
Dẫn đưa tới miền đại lạc vô biên.  
Hóa sinh trong đài hoa sen báu  
Được diện kiến đức Phật Di Đà  
Và diện kiến ngài Quán Âm từ mẫn,  
Được cúng dường, lắng nghe Diệu Pháp.  
Nguyện cầu con đạt trí tuệ toàn tri.  
Xin chư Phật, Bồ tát từ mẫn gia trì,  
Bồi tâm con vốn toàn toàn vô nhiễm,  
Bồi chân lý duyên hợp vô song -  
Thành tựu như ý lời nguyện cầu.

Mong nguyện đạo sư trụ thế muôn ức kiếp.  
Chư Tăng Bảo tam học chuyên cần  
Tăng trưởng duyên Pháp màu hưng thịnh  
Nguyện cầu Pháp Bảo cát tường trải khắp muôn phương.

Lời cầu nguyện lên đức Bồ tát Quán Thế âm Đại từ Đại bi - hạt giống của Tứ thân Phật với những câu kệ sánh ngang 32 tướng tốt, được tu sĩ Jigme Choedrak soạn tác với động cơ thanh tịnh tại Tashichho Dzong. Lời nguyện cầu này xin dành tặng những ai chưa thấu hiểu những bản kinh văn với lý nghĩa thâm sâu, rộng lớn được chư đạo sư trong các đời quá khứ soạn tác, đồng thời cũng là một phần trong các lời cầu nguyện tại các khóa lễ thành tựu.

Bản dịch được thực hiện bởi tu sĩ Kinzang Yeshey và Ani Pema Deki.

Xin hãy thứ lỗi cho bất kỳ sai sót nào trong bản dịch của chúng tôi.

**La Sơn Phúc Cường** dịch

Nguồn: *His Holiness The 70th Je Khenpo Trulku Jigme Choedr, The lamp which lights the way for doing the meditation and recitation of Chenrezig.*